

# Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

Ejemplos de comidas para niños de 1-2 años

## ¿Qué contiene un Desayuno?

Leche (4 fl. oz. o 1/2 taza)  
Vegetales, frutas, o ambos (1/4 taza)  
Granos (1/2 porción)

Opcional: Carnes/sustitutos de carne, pueden ser utilizados para cumplir con el componente de granos integrales en el desayuno hasta 3 veces por semana.



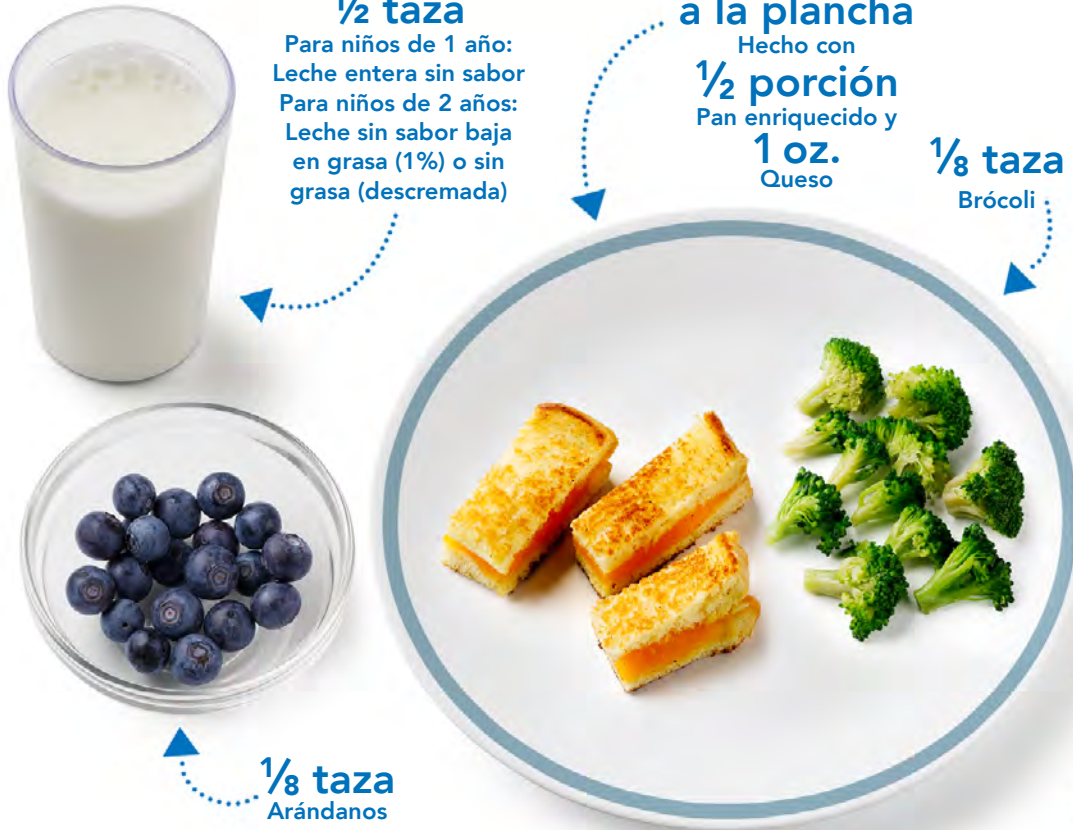
Ejemplo de desayuno

## Sándwich de queso a la plancha

Hecho con  
1/2 porción Pan enriquecido y  
1 oz. Queso

1/8 taza Brócoli

1/2 taza  
Para niños de 1 año:  
Leche entera sin sabor  
Para niños de 2 años:  
Leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)



Ejemplo de almuerzo/cena

## ¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?

Leche (4 fl. oz. o 1/2 taza)  
Carne/Sustituto de carne (1 oz. eq.)  
Vegetales (1/8 taza)  
Frutas (1/8 taza)  
Granos (1/2 porción)



Todos los granos deben ser ricos en grano integral o enriquecidos. Los cereales de desayuno también pueden ser fortificados. Por lo menos uno de los granos servidos cada día debe ser ricos en grano integral.

## ¿Qué contiene una Merienda?

Escoja 2:  
Leche (4 fl. oz. o 1/2 taza)  
Carne/Sustitutos de carne (1/2 oz. eq.)  
Vegetales (1/2 taza)  
Fruit (1/2 taza)  
Granos (1/2 porción)



Ofrezca agua y manténgala disponible todo el día.



Ejemplo de merienda

**Nota:** Los tamaños de las porciones son los mínimos.

Los patrones actualizados de comida del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) del USDA deben ser implementados el 1 de octubre de 2017. Más información acerca de los patrones de comida en el CACFP, incluyendo una onza equivalente (oz. eq.) y tamaños de porción en <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service  
FNS-667-S  
Septiembre 2017

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.



# Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

Ejemplos de comidas para niños de 3-5 años



## ¿Qué contiene un Desayuno?

Leche (6 fl. oz. o  $\frac{3}{4}$  taza)  
Vegetales, frutas, o ambos ( $\frac{1}{2}$  taza)  
Granos ( $\frac{1}{2}$  porción)

**Opcional:** Carne/sustitutos de carne pueden ser utilizados para cumplir con el componente de granos integrales hasta 3 veces por semana en el desayuno.

$\frac{1}{2}$  porción  
Mini panqueques  
ricos en grano  
integral



$\frac{3}{4}$  taza  
Leche sin sabor  
baja en grasa (1%)  
o sin grasa  
(descremada)

$\frac{1}{2}$  taza  
Fresas cortadas

Ejemplo de desayuno

$\frac{3}{4}$  taza  
Leche sin sabor baja en  
grasa (1%) o sin grasa  
(descremada)



1 Taco  
Hecho con  
 $1\frac{1}{2}$  oz.  
Carne magra de res molida,  
 $\frac{1}{4}$  taza  
Lechuga\*, y  
 $\frac{1}{8}$  taza  
Tomates picados

$\frac{1}{2}$  porción  
Tortilla de harina  
enriquecida



$\frac{1}{4}$  taza  
Camotes  
(batatas dulces)  
asadas

Ejemplo de almuerzo/cena

Se puede servir un segundo vegetal diferente en lugar de fruta en el almuerzo y en la cena. En esta comida, el  $\frac{1}{4}$  taza de lechuga y  $\frac{1}{8}$  taza de tomate en el taco cumple con el componente de vegetal, y el  $\frac{1}{4}$  de taza de camote se utiliza para satisfacer el componente de la fruta.

\*Los vegetales de hojas crudas, como la lechuga, se acredita solo la mitad de la cantidad servida. El  $\frac{1}{4}$  taza de lechuga en el taco cuenta como un  $\frac{1}{8}$  taza de vegetales en esta comida.

## ¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?

Leche (6 fl. oz. or  $\frac{3}{4}$  taza)  
Carne/Sustitutos de carne ( $1\frac{1}{2}$  oz. eq.)  
Vegetales ( $\frac{1}{4}$  taza)  
Frutas ( $\frac{1}{4}$  taza)  
Granos ( $\frac{1}{2}$  porción)



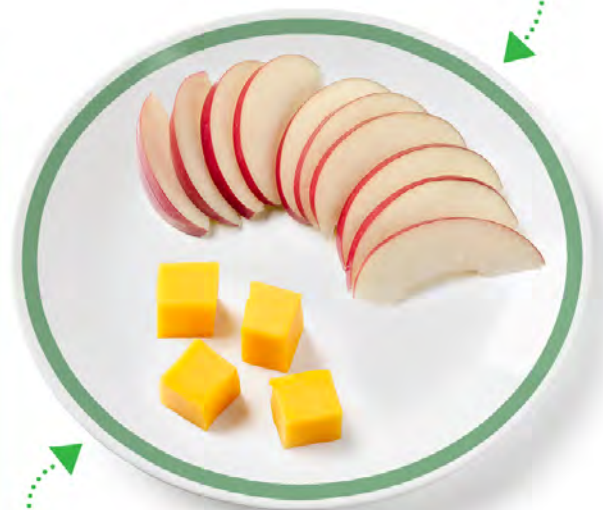
Todos los granos deben ser ricos en grano integral o enriquecidos. Los cereales de desayuno también pueden ser fortificados. Por lo menos uno de los granos servidos cada día debe ser ricos en grano integral.

## ¿Qué contiene una Merienda?

Escoja 2:  
Leche (4 fl. oz. o  $\frac{1}{2}$  taza)  
Carne/Sustitutos de carne ( $\frac{1}{2}$  oz. eq.)  
Vegetales ( $\frac{1}{2}$  taza)  
Frutas ( $\frac{1}{2}$  taza)  
Granos ( $\frac{1}{2}$  porción)



$\frac{1}{2}$  taza  
Manzana en rodajas



$\frac{1}{2}$  oz.  
Queso Cheddar

Ejemplo de merienda

Ofrezca agua y manténgala disponible todo el día.

**Nota:** Los tamaños de las porciones son los mínimos.

Los patrones actualizados de comida del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) del USDA deben ser implementados el 1 de octubre de 2017. Más información acerca de los patrones de comida en el CACFP, incluyendo una onza equivalente (oz. eq.) y tamaños de porción en <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service  
FNS-668-S  
Septiembre 2017

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.



# Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

Ejemplos de comidas para niños de 6-12 y 13-18 años



## ¿Qué contiene un Desayuno?

Leche (8 fl. oz. o 1 taza)  
Vegetales, frutas, o ambos (½ taza)  
Granos (1 porción)

**Opcional:** Carne/sustitutos de carne pueden ser utilizados para cumplir con el componente de granos integrales hasta 3 veces por semana en el desayuno.

1 Banana

1 taza  
Leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (decremada) o leche sin grasa (decremada) con sabor



1 porción

Cereales ricos en grano integral  
Los cereales de desayuno no pueden tener más de 6 gramos de azúcar por onza seca.

Ejemplo de desayuno

1 taza

Leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (decremada) o leche sin grasa (decremada) con sabor



¼ taza  
Trozos de sandía



½ taza  
Arroz integral

Salteado de pollo

Hecho con 2 oz. Pechuga de pollo y ½ taza Vegetales mixtos

Ejemplo de almuerzo/cena

## ¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?

Leche (8 fl. oz. or 1 taza)  
Carne/Sustitutos de carne (2 oz. eq.)  
Vegetales (½ taza)  
Frutas (¼ taza)  
Granos (1 porción)



Todos los granos deben ser ricos en grano integral o enriquecidos. Los cereales de desayuno también pueden ser fortificados. Por lo menos uno de los granos servidos cada día debe ser ricos en grano integral.

## ¿Qué contiene una Merienda?

Escoja 2:  
Leche (8 fl. oz. or 1 taza)  
Carne/Sustitutos de carne (1 oz. eq.)  
Vegetales (¾ taza)  
Frutas (¾ taza)  
Granos (1 porción)



1 porción  
Galletas



¾ taza  
Mandarinas



Ejemplo de merienda

Ofrezca agua y manténgala disponible todo el día.

**Nota:** Los tamaños de las porciones son los mínimos.

Los patrones actualizados de comida del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) del USDA deben ser implementados el 1 de octubre de 2017. Más información acerca de los patrones de comida en el CACFP, incluyendo una onza equivalente (oz. eq.) y tamaños de porción en <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service  
FNS-669-S  
Septiembre 2017

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.



# Sirva alimentos sanos y sabrosos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

Ejemplos de comidas para adultos



## ¿Qué contiene un Desayuno?

Leche (8 fl. oz. o 1 taza)  
Vegetales, frutas, o ambos (1/2 taza)  
Granos (2 porción)

**Opcional:** Carne/sustitutos de carne pueden ser utilizados para cumplir con el componente de granos integrales hasta 3 veces por semana en el desayuno.



1 Huevo grande Revuelto

1/2 taza Ensalada de frutas



3/4 taza (6 oz.) Yogur



Sólo para participantes adultos:

- 3/4 taza (6 oz.) de yogur puede ser utilizado para satisfacer el requisito de leche cuando el yogur no se sirve como una carne.
- El yogur no puede tener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas.

Ejemplo de desayuno



1 taza Leche sin sabor baja en grasa (1%) o sin grasa (decremada) o leche sin grasa (decremada) con sabor

Ensaladilla de atún Hecho con 2 oz. Atún

1/2 taza Uvas rojas



Ensalada Hecho con 1/2 taza Lechuga\*, 1/8 taza Tomates y 1/8 taza Zanahorias

2 porciones Pan pita de trigo integral

Ejemplo de almuerzo/cena

\*Los vegetales de hojas crudas, como la lechuga, se acredita solo la mitad de la cantidad servida. La 1/2 taza de lechuga en la ensalada cuenta como un 1/4 taza de vegetales en esta comida.

## ¿Qué contiene un Almuerzo o Cena?

Leche (8 fl. oz. or 1 taza)  
Carne/Sustitutos de carne (2 oz. eq.)  
Vegetales (1/2 taza)  
Frutas (1/2 taza)  
Granos (2 porción)



Todos los granos deben ser ricos en grano integral o enriquecidos. Los cereales de desayuno también pueden ser fortificados. Por lo menos uno de los granos servidos cada día debe ser ricos en grano integral.



Ofrezca agua y manténgala disponible todo el día.



## ¿Qué contiene una Merienda?

Escoja 2:  
Leche (8 fl. oz. or 1 taza)  
Carne/Sustitutos de carne (1 oz. eq.)  
Vegetales (1/2 taza)  
Frutas (1/2 taza)  
Granos (1 porción)



1/4 taza (2 oz.) Requesón/queso cottage

1/4 taza Tomates cherry

1/4 taza Rodajas de pepino

Ejemplo de merienda

**Nota:** Los tamaños de las porciones son los mínimos.

Los patrones actualizados de comida del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) del USDA deben ser implementados el 1 de octubre de 2017. Más información acerca de los patrones de comida en el CACFP, incluyendo una onza equivalente (oz. eq.) y tamaños de porción en <https://teamnutrition.usda.gov>.



Food and Nutrition Service  
FNS-670-S  
Septiembre 2017

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.